

Inhalt

Aufbruchstimmung am Mekong	10
Laos und Kambodscha als Reiseländer	12
Planungshilfe für Ihre Reise	16
Vorschläge für Rundreisen	22

Wissenswertes über Laos und Kambodscha

Natur und Umwelt	26
Religion – der Buddhismus	38

Wissenswertes über Laos

Steckbrief Laos	48
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik	50
Geschichte	54
Zeittafel	68
Gesellschaft und Alltagskultur	70
Architektur und Kunst	80

Wissenswertes für die Reise in Laos

Anreise und Verkehr	92
Übernachten	96
Essen und Trinken	97
Outdoor	102
Feste und Zeremonien	103
Reiseinfos von A bis Z	106

Unterwegs in Laos

Kapitel 1 – Zentrallaos

Auf einen Blick: Zentrallaos	124
Vientiane	126
Hauptstadt im Umbruch	126

Stadtgeschichte	127
Streifzug durch Vientiane	132
Ausflug in südliche Randgebiete	139

Rundfahrt im Norden von Vientiane	150
Phou-Khao-Khouay- Nationalpark	150
Zum Nam-Ngum-Stausee	150
Aktiv: Mit dem Geländewagen in den Phou-Khao-Khouay-	
Nationalpark	152
Zurück nach Vientiane	153

Von Vientiane nach Luang Prabang	154
Phonhong und Hin Hoeup	154
Vang Vieng und Umgebung	155
Von Vang Vieng in die Berge	160
Abstecher in die Provinz Xayaboury	162

Luang Prabang und Umgebung	166
Hort des Buddhismus.....	166
Stadtgeschichte	167
Streifzug durch Luang Prabang	168
Die Umgebung von Luang Prabang	192

Kapitel 2 – Nordlaos

Auf einen Blick: Nordlaos	198
Rundreise von Luang Prabang in die Bergregion	200
Oudom Xay	200
Abstecher nach Pak Beng	203
Die N13 nach Luang Nam Tha	204
Luang Nam Tha	204
Aktiv: Trekking in der Provinz Luang Nam Tha	205
Nam Ha Protected Area	207
Aktiv: Mit dem Rad durch das Nam-Tha-Tal	208
Nach Houay Xay	209
Muang Sing	211
Von Muang Sing nach Xieng Kok	214
Houay Xay	214
Aktiv: Mit dem Slowboat von Houay Xay nach	
Luang Prabang	216
Von Houay Xay nach Luang Prabang	218

Von Luang Prabang nach Phongsaly und zurück	220
Nong Khiao	220
Von Nong Khiao nach Phongsaly	221
Phongsaly	223
Zurück nach Luang Prabang	226

Von Luang Prabang in die nordöstlichen Provinzen	228
Auf der Road 1 nach Vieng Thong	228
Auf der Road 6 nach Sam Neua	229
Sam Neua	230
Vieng Xay	231
Auf der Road 6 nach Nam Neun	233
Hochebene von Xieng Khouang	233
Von Phonsavan zur Road 13	238

Kapitel 3 – Südlaos

Auf einen Blick: Südlaos	242
Von Vientiane nach Pakxe	244
Road 13 bis Thakhek	244
Thakhek	252
Karstlandschaft von Khammouane	255
Aktiv: Höhlenexkursionen in der Karstlandschaft von Khammouane	256
Von Xeno nach Savannakhet	257
Savannakhet	259
Von Xeno nach Vietnam	262
Von Xeno nach Pakxe	263
Pakxe	264
Rundfahrt durch das Bolaven-Plateau	270
Paksong und Umgebung	270
Von Paksong nach Attapeu	271
Attapeu	271
Sekong und Saravan	272
Von Saravan nach Pakxe	273
Von Champasak nach Dong Kolor	274
Champasak	274
Wat Phou	275
Von Champasak nach Süden	279
Viertausend Inseln im Mekong	280
Mekong-Fälle	285

Wissenswertes über Kambodscha

Steckbrief Kambodscha	288
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik	290
Geschichte	296
Zeittafel	308
Gesellschaft und Alltagskultur	310
Architektur und Kunst	315

Wissenswertes für die Reise in Kambodscha

Anreise und Verkehr	324
Übernachten	329
Essen und Trinken	330
Outdoor	332
Feste und Zeremonien	333
Reiseinfos von A-Z	335

Unterwegs in Kambodscha

Kapitel 4 – Zentralkambodscha

Auf einen Blick: Zentralkambodscha	352
Phnom Penh und Umgebung	354
Stadtgeschichte	354
Streifzug durch die Innenstadt	355
Südlich von Phnom Penh	375
Nördlich von Phnom Phen	378
Von Phnom Penh nach Siem Reap	379
Nationalstraße 6 nach Kompong Thom	379
Kompong Thom	379
Sambor Prei Kuk	380
Nach Siem Reap	382
Aktiv: Mit dem Linienboot auf dem Tonle Sap nach Siem Reap	383

Kapitel 5 – Der Nordwesten Kambodschas

Auf einen Blick: Der Nordwesten Kambodschas.....	386
Siem Reap und Umgebung.....	388
Siem Reap	388
Ausflüge von Siem Reap	400
Bergtempel Prasat Preah Vihear	401
Angkor	404
Erforschung und Restaurierung.....	404
Geschichte	406
Architektur der Khmer	410
Angkor Wat	416
Angkor Thom	423
Aktiv: Angkor mit dem Fahrrad erkunden.....	429
Kleiner Rundweg	430
Großer Rundweg	433
Roluos-Gruppe	436
Baray von Lolei und Tempel von Lolei	437
Ruinenstätte Beng Mealea	438
Ausflug zum Phnom Kulen	438
Von Phnom Penh nach Poipet.....	442
Udong	442
Kompong Chhnang	442
Krakor und Pursat	443
Battambang	443
Pailin	446
Sisophon	447
Banteay Chhmar	447
Poipet	447

Kapitel 6 – Der Nordosten Kambodschas

Auf einen Blick: Der Nordosten Kambodschas.....	450
Von Kompong Cham nach Stung Treng	452
Kompong Cham	452
Ausflüge von Kompong Cham	454
National Road 7 nach Kratie	456
Bergprovinz Mondulkiri	456
Kratie	457
Stung Treng	459
Die Provinz Rattanakiri.....	460
Banlung	460
Umgebung von Banlung	461
Aktiv: Trekking zu einem Bergdorf.....	463

Kapitel 7 – Der Süden Kambodschas

Auf einen Blick: Der Süden Kambodschas	466
Von Phnom Penh nach Sihanoukville	468
Kandal und Kompong Speu	468
Kirirom	468
Sihanoukville	468
Die Umgebung von Sihanoukville	479
Von Sihanoukville nach Thailand	482
Von Sihanoukville nach Phnom Penh	484
Kampot	484
Ausflüge von Kampot	486
Von Kampot nach Phnom Penh	487
Sprachführer Kambodschanisch	488
Kulinarisches Lexikon Kambodscha	490
Sprachführer Laotisch	491
Kulinarisches Lexikon Laos	494
Register	496
Abbildungsnachweis/Impressum	504

Themen

Riesenwels und Irrawaddy-Delfin – zwei bedrohte Tierarten	34
Dharma – die Lehre des Buddha	45
Kaysone Phomvihane – der Vietnamese	65
Aberglaube, Seelenbeschwörung und Glücksbringer	78
Mudras – die Handhaltungen des Buddha	82
Die Blumen des Bösen – Opiumanbau in Nordlaos	213
Laos und Thailand – zwei ungleiche Brüder	248
Ein Fluss ändert seinen Lauf – der Tonle Sap	294
Kunstraub in Angkor	408
Die Angkor-Könige und ihre Bauwerke	411
Apsaras – himmlische Nymphen	417

Alle Karten auf einen Blick

Zentrallaos: Überblick	125
Vientiane	130
Mit dem Geländewagen in den Phou-Khao-Khouay-Nationalpark	152
Vang Vieng	157

Von Vientiane nach Luang Prabang	163
Luang Prabang	169
Umgebung von Luang Prabang	193
Nordlaos: Überblick	199
Rundreise von Luang Prabang in die Bergregion	201
Mit dem Rad durch das Nam-Tha-Tal	208
Von Luang Prabang in die nordöstlichen Provinzen	229
Südlaos: Überblick	243
Von Vientiane nach Pakxe	245
Thakhek	254
Savannakhet	261
Pakxe	265
Von Champasak nach Dong Kolor	275
Wat Phou	278
Zentralkambodscha: Überblick	353
Phnom Penh	358
Phnom Penh: Umgebung	376
Sambor Prei Kuk	382
Der Nordwesten Kambodschas: Überblick	387
Siem Reap	390
Tempel von Angkor	414
Angkor Wat	419
Angkor Thom	426
Der Nordosten Kambodschas: Überblick	451
Der Süden Kambodschas: Überblick	467
Von Phnom Penh nach Sihanoukville	469
Sihanoukville	473